

<b>Hétfő</b> 2021.05.03	<b>Kedd</b> 2021.05.04	<b>Szerda</b> 2021.05.05	<b>Csütörtök</b> 2021.05.06	<b>Péntek</b> 2021.05.07
<b>Tízórai</b> Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Májkrem  E:1 364(Kj) 326(KCal) F: 15(g)Kol:140(g)Sz: 48(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g)	Tej (07.) Briós (01.03.)  E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Gyümölcs tea Zsemle (01.) Multivitaminos margarin Csirkemell sonka (06.) Kigyó uborka  E: 933(Kj) 223(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)	Karamell (07.) Rozsos kifli (01.)  E:1 049(Kj) 251(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 31(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)	Gyümölcs tea Kenyér (01.) Zöldfűszeres vajkrém (07.) Újhagyma  E: 961(Kj) 230(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 1(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)
<b>Ebéd</b> Csurgatott tojásleves (03.01.) Zöldborsós sertésragu (01.) Párolt rizsköret  E:2 135(Kj) 511(KCal) F: 29(g)Kol:177(g)Sz:172(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:3,20(g)	Rozmaringos szárnyas raguleves Mákos guba (07.01.) Vanília sodó (07.03.01.)  E:3 359(Kj) 804(KCal) F: 27(g)Kol:116(g)Sz: 79(g) Zsír: 25(g)Cuk: 34(g)Só:1,00(g)	Csont leves (01.03.) Csirkemell apró vadas mártásban (07.09.01.10.) Spagetti (01.03.)  E:3 482(Kj) 833(KCal) F: 45(g)Kol: 80(g)Sz:130(g) Zsír: 11(g)Cuk: 3(g)Só:3,00(g)	Tejszínes meggyleves (01.07.) Rántott sertésborda (01.03.) Petrezselymes burgonya Mongol káposzta saláta  E:3 091(Kj) 740(KCal) F: 24(g)Kol:101(g)Sz: 87(g) Zsír: 24(g)Cuk: 15(g)Só:4,00(g)	Magyaros gombaleves (01.09.) Spenót (07.01.) Grill virsli (06.) Kenyér (01.) Gyümölcs  E:2 077(Kj) 497(KCal) F: 24(g)Kol: 54(g)Sz: 60(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g)
<b>Üzsonna</b> Félbarna kenyér (01.) Mozzarella sajt (07.) Paprika  E:1 300(Kj) 311(KCal) F: 36(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g)	Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Margarin light Soproni felvágott (06.) Hónapos retek  E:1 139(Kj) 273(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 7(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Kenyér (01.) Margarin light Erdei gyümölcsös lekvár  E: 775(Kj) 185(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Tepertőkrém (03.) Paradicsom  E:1 350(Kj) 323(KCal) F: 10(g)Kol: 86(g)Sz: 10(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)	Fahéjas esiga (01.03.)  E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfünt,14=Puhatestűk,

Élelmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 18.hét

2021.05.03-05.07.

		<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>
<b>Tej, tojás mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Köménymag leves TM Zöldborsós sertés ragu Párolt rizs	Rozmaringos szárnyas raguleves GM Káposztás kocka	Csont leves Csirkemell apró TM vadas mártásban GM spagetti	TM Meggyleves Natúr sertés szelet Burgonya Saláta	Magyaros gomba leves TM Spenót Grill virsli TK Kenyér Gyümölcs
	<b>Ebéd</b>	Köménymag leves GM Zöldborsós sertés ragu Párolt rizs	Rozmaringos szárnyas raguleves GM Káposztás kocka	Csont leves Csirkemell apró GM vadas mártásban GM spagetti	GM Meggyleves Natúr sertés szelet Burgonya Saláta	Magyaros gomba leves GM Spenót Grill virsli GM kenyér Gyümölcs